

# Sopa de Pollo o Pavo con Fideos

Meal Components: Grains, Meat / Meat Alternate

Soups & Stews, H-10

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Caldo de pollo o pavo, sin MSG		3 cuarto gl 3 tzas		1 gl 3 ½ cuarto gl	<p>1. En una olla pesada, combine el caldo, apio, zanahoria (opcional), cebolla, perejil (opcional), pimienta y condimento de aves de corral. Lleve a punto de ebullición. Reduzca el fuego y cúbrala. Cocine a fuego lento durante 20 minutos.</p>
* Apio fresco, picado	6 oz	1 ½ tza	12 oz	3 tzas	
* Zanahorias frescas, picadas (opcional)	3 oz	¾ tza	6 oz	1 ½ tza	
* Cebolla fresca, picada	3 oz	½ tza	6 oz	1 tza	
O		O		O	
Cebolla deshidratada		¼ Cda		½ tza	
Perejil seco (opcional)		1 Cda		2 Cdas	
Pimienta negra o blanca molida		¼ cdta		½ cdta	

---

Fideos medianos fortificados	5 ½ oz	1 cuarto gl	11 oz	2 cuarto gl	<b>2.</b> Agregue los fideos y el pollo o pavo. Regrese a punto de ebullición. Cubra. Caliente a fuego lento por 10 minutos hasta que los fideos estén suaves. <b>3.</b> CCP: Calientelo a 165° F o más caliente.
* Pollo o pavo cocido, cortado	13 oz		1 lb 10 oz		<b>4.</b> CCPI: Mantenga la temperatura a 140° F o más caliente. Distribuya las porciones con un cucharón de 4 onzas (½ taza).

---

#### Notas

\* Vea la Guía de Mercado.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Apio	8 oz	1 lb
Zanahorias	4 oz	8 oz
Cebollas maduras	4 oz	8 oz
Pollo entero, sin cuello y sin menudos	2 lb 5 oz	4 lb 10 oz
O	O	O
Pavo entero, sin cuello y sin menudos	1 lb 12 oz	3 lb 8 oz

Serving	Yield	Volume
½ taza (cucharón de 4 onzas) provee ½ oz de pollo/pavo cocido y el equivalente a ¼ de rebanada de pan.	<b>25 Porciones:</b> 7 lb 1 oz	<b>25 Porciones:</b> 3 cuarto gl ½ taza
	<b>50 Porciones:</b> 14 lb 2 oz	<b>50 Porciones:</b> alrededor de 1 gl 2 1/4 cuarto gl

--

**Nutrients Per Serving**

Calorías	61	Grasa saturada	0.39 g	Hierro	0.58 mg
Proteínas	5.47 g	Colesterol	21 mg	Calcio	9 mg
Carbohydrate	6.18 g	Vitamina A	21 IU	Sodio	33 mg
Grasa total	1.5 g	Vitamina C	0.5 mg	Fibra dietetica	0.4 g